

パパママ  
一緒に確認しよう!

## 流れも一目でわかる 家事育児タスク表

### 使い方

1. 自分のやりたい・得意な家事育児にパパ・ママそれぞれ別の色を塗っていき、その時々でできる人がやる場合は割合によって色を塗り分けてね。
2. 色が塗られていない家事育児について、二人で分担できるか考え、色を塗っていき。
3. 今、色が塗られていない家事育児は思い切って無くすか、外注や便利家電の購入などを検討しよう!

### 上手くいくポイント

- ・自分の理想を相手に押し付けけない
- ・相手がやってくれた家事にはお互いに感謝の気持ちを忘れない

毎日の家事

週1〜2

#### 食事(1日トータル 分)

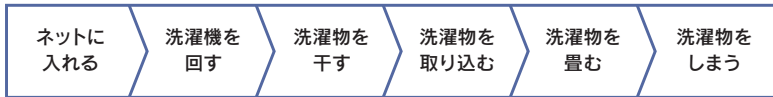


時短 ミールキット

時短 自動調理鍋

時短 食洗機

#### 洗濯( 分)



時短 ドラム式洗濯機

時短 ハンガーのまま収納

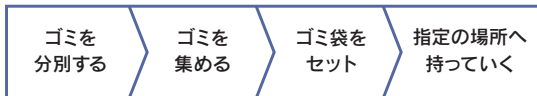
#### 掃除(1日トータル 分)



時短 ロボット掃除機

時短 こすらない洗剤

#### ゴミ出し( 分)



#### その他



時短 宅配サービス、ネットスーパー

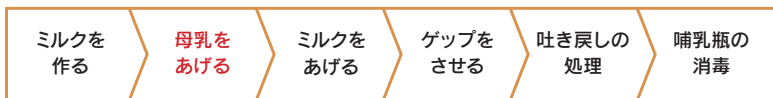
時短 コインランドリー

## 乳児期の育児

毎日の育児

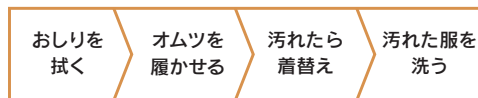
不定期

#### ミルク・授乳( 分 × 回)



時短 ウォーターサーバー、スティック・キューブタイプのミルク

#### オムツ( 分 × 回)



時短 つけ置き洗い

#### お風呂( 分)



時短 沐浴剤

#### 寝かしつけ( 分)

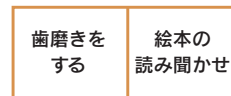


#### 離乳食 5〜6ヶ月頃から( 分 × 1〜3回)



時短 つけ置き洗い

#### その他



#### 予防接種・検診

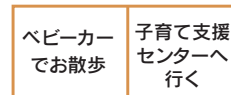


#### 離乳食ストック( 分)



時短 下ごしらえ済み食品、ハンドブレンダー

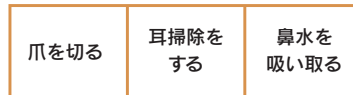
#### お出かけ



#### 風邪・病気



#### その他



赤字…ママにしかできないこと

